

# Как ПОДГОТОВИТЬСЯ к глобальной эпидемии гриппа

## Что делать

### Защитите свое здоровье

#### Предотвращайте распространение вируса

Вирус гриппа передается от человека к человеку, когда заразившийся человек кашляет, чихает или касается предметов, которыми пользуются другие. Выполняйте эти простые эффективные действия, чтобы помочь защитить себя и других:

##### **Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании.**

Лучше не делать это голыми руками. Кашляйте в рукав в районе локтя или закрывайте рот и нос салфеткой.

**Мойте руки.** Частое мытье рук – это наилучший способ защитить себя от вирусов. Лучше всего пользоваться водой и мылом, но в их отсутствие можно воспользоваться содержащим алкоголь гелем для рук или одноразовыми влажными салфетками.

**Не трогайте глаза, нос и рот.** Вирус гриппа часто передается, если человек касается чего-нибудь, на чем находится вирус, а потом трогает глаза, нос или рот.

**Оставайтесь дома, если вы заболели или испытываете симптомы гриппа.** Пейте побольше воды, много отдыхайте и обращайтесь к медработнику по необходимости.

#### Лечение на дому

**Научитесь основам ухода за больными.** Надо знать, как ухаживать за больными с высокой температурой, болями во всем теле и застойными явлениями в легких. Во время пандемии гриппа вам предоставят указания об уходе за больными, а также информацию о том, когда надо звонить медработнику.

**Научитесь распознавать и лечить обезвоживание.** Наблюдайте, не появились ли следующие симптомы: слабость, обмороки, сухость во рту, концентрированная моча темного цвета, низкое кровяное давление или учащенный пульс в положении лежа или сидя. Это признаки обезвоживания. Вирус гриппа вызывают в организме потерю жидкости в результате высокой температуры и потения. Для предотвращения обезвоживания очень важно, чтобы больной гриппом пил много воды—до 12 стаканов в день.

# Что делать

## Дома

---

### Храните следующее у себя дома

- **Недельный или более запас еды и питья на человека**—Выбирайте пищевые продукты, которые могут храниться длительное время и не требуют охлаждения или приготовления. Приготовьте ручной консервный нож.
- **Лекарства**— Храните, по-меньшей мере, недельный запас лекарств, которые вы регулярно принимаете.
- **Препараты и принадлежности для облегчения симптомов гриппа**—Запаситесь жаропонижающими лекарствами, такими, как ибупрофен и ацетаминофен. Также пригодятся холодные компрессы, одеяла и увлажнители воздуха. Держите под рукой дополнительные запасы воды и фруктовых соков, на случай, если кто-нибудь заболел—вирус гриппа вызывает обезвоживание и потребление дополнительного количества жидкости помогает.
- **Предметы личного удобства**—Храните, по-меньшей мере, недельный запас мыла, шампуня, зубной пасты, туалетной бумаги и моющих средств.
- **Занятия для вас и ваших детей**—Приготовьте книги, рукоделие, настольные игры, художественные принадлежности и другие занятия. Приготовьте предметы, не требующие электричества.
- **Наличные деньги**—Банки могут не всегда быть

открыты, а автоматы по выдаче наличных денег могут не всегда работать.

- **Принадлежности для домашних животных**—Не забудьте питание, воду и песок.
- **Сотовый телефон или обычный телефон на проводе**—При отключении электричества беспроводные телефоны не работают.
- **Большие мешки для мусора**—В течение многих дней могут быть перебои или прекращение вывоза мусора.

### Составьте план действий для семьи и родных на случай критической ситуации

- Договоритесь о пункте контакта, где все члены семьи могут узнать друг о друге, если вы потеряете друг друга при критической ситуации.
- Примите решение, кто позаботится о детях, если школы закроют.
- Запланируйте ограничить количество выходов в магазин или по делам. Кроме того, помните, что маршруты и время работы общественного транспорта может быть ограничено.
- Подумайте, как вы будете заботиться о членах вашей семьи, имеющих инвалидность, если нельзя будет получить услуги помощи.
- Приготовьтесь продержаться, по меньшей мере, неделю на домашних запасах. Магазины могут быть закрыты или не иметь достаточного количества товаров.

## Дополнительная информация

---

Отдел здравоохранения штата Вашингтон (Washington State Department of Health) —

[www.doh.wa.gov/panflu/](http://www.doh.wa.gov/panflu/)

Местные учреждения здравоохранения в штате Вашингтон — [www.doh.wa.gov/LHJMap/](http://www.doh.wa.gov/LHJMap/)

Министерство здравоохранения и социального обслуживания США (U.S. Department of Health and Human Services) — [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)

Центры по предотвращению и контролю заболеваемости (CDC) — [www.cdc.gov/flu/pandemic/](http://www.cdc.gov/flu/pandemic/)

Всемирная организация здравоохранения (WHO) — [www.who.int/ru/index.html](http://www.who.int/ru/index.html)



[www.doh.wa.gov/panflu/](http://www.doh.wa.gov/panflu/)

1-800-525-0127

DOH Pub 820-033 RU 2006



**Dear Colleague,**

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:  
Office of Health Promotion  
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833  
(360) 236-3736

**Sincerely,**  
**Health Education Resource Exchange Web Team**